

Heike Dietz

Brot – die kleine Fibel



**Meine Brotfibel – so leckerer Brot,
wie ganz normal vom Bäcker!**

Immer mehr Menschen sind heute von Lebensmittel-Unverträglichkeiten und Allergien betroffen. Ich lebe mit einer Gluten-, Lactose- und Kuhmilch-Intoleranz und beschäftige mich seit über 40 Jahren mit der damit verbundenen Lebensumstellung. Meine Beratung sowie meine Rezeptesammlungen beruhen also auf langjähriger eigener Erfahrung und dem Umgang mit vielen Betroffenen.

**Gluten-, lactose- und kuhmilchfrei das Leben genießen!
BROT selbst zu bereiten, das sehr gut schmeckt- auch ihre Familie und ihre Freunde werden begeistert sein.**

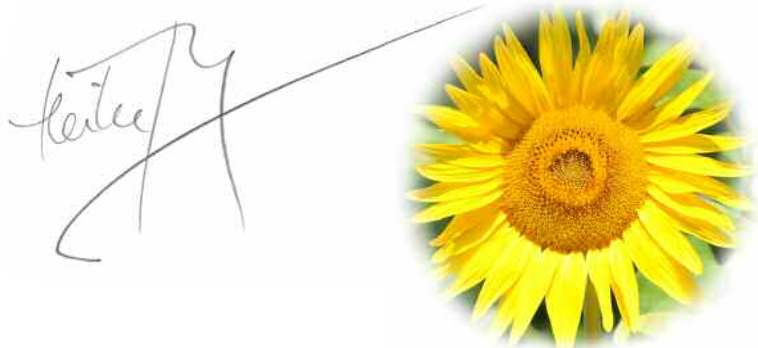
Mit dieser Rezeptesammlung möchte ich allen Interessierten hilfreiche Tipps und eine konkrete Lebenshilfe bieten – wertvolle Hinweise zum Umgang mit Lebensmitteln und für die Zubereitung vieler Backwerke.

Alle Rezepte sind gluten-, lactose- und kuhmilchfrei.

Meine Backrezepte zeigen, dass es sehr viele Varianten gibt, schmackhaftes Backwerk zuzubereiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren.

Sie erreichen mich unter www.gluten-lactosefrei.de

Ihre Heike Dietz



Es gibt auch Unverträglichkeiten gegen den Zuckeranteil der Milch (zum Beispiel Lactose-Intoleranz), ihnen liegt aber ein Fermentmangel und kein allergischer Mechanismus zugrunde.

Hinweis

Meine Rezepte sind in der Praxis für Gluten-, Lactose- und Kuhmilch-Unverträglichkeiten ausprobiert. Achten Sie bitte darauf, dass bei einer Kuhmilch-Intoleranz Schafsmilch und bei einer Lactose-Intoleranz Sojamilch mögliche Alternativen sind.

Ich übernehme keine Haftung für mögliche allergische Reaktionen.



- **ACHTUNG GLUTEN:** Weizen, Roggen, Gerste und deren Mehle sowie alle Waren, in denen diese Produkte verwendet werden
- **ACHTUNG KUHMITLICH / LACTOSE:** Kuhmilch, Kuhmilchprodukte jeder Art sowie alle Waren, in denen diese Produkte verwendet werden

Kurze Symptomerklärung

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien werden bei vielen Menschen erst nach langer Zeit und aufwendigen Tests tatsächlich erkannt. Je nach Art und Ausprägung äußern sie sich bei den Betroffenen mit einer Reihe von unterschiedlichen Symptomen.

Häufige Symptome sind:

- Krämpfe im Magen und Bauchraum
- Durchfall
- Sodbrennen
- Übelkeit nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel
- Müdigkeit
- Nervosität
- Unausgeglichenheit
- Hautprobleme – Ekzeme, Neurodermitis, Akne
- Haarausfall
- Bei Kindern: Verhaltensauffälligkeiten unterschiedlichster Art

Nicht selten liegt die Ursache solcher Symptome in der Unverträglichkeit von Inhaltsstoffen in Nahrungsmitteln.

**Essen fängt mit Wissen an –
nutzen Sie meine individuelle Beratung für Allergiker**

Vorwort	3	Knabberbrot	
Einleitung	4	· Knabberbrot herzhaft	18
Brot		· Knabberbrot süß	22
· Mein Lieblingsbrot	8	· Knabberbrot Ananas süß	26
· Walnußbrot	9	· Exotik scharf	27
· Mandelbrot	10	· Reis-Knabberbrot	28
· Möhrenbrot	11	· Knabberbrot Yoghurt	29
· Zwiebelbrot	12	So entsteht Knabberbrotteig ...	26
· Nußbrot	13	Ausblick	27
· Wallnußbrot mit Joghurt	14	Impressum	28
· Helles Wallnußbrot	15		
· Süßes Brot	16		

Mein Lieblingsbrot

Zutaten:

200 g	Buchweizenmehl
200 g	Mehlmischung glutenfrei
200 g	Sonnenblumenkerne
200 g	Kürbiskerne
300 ml	Wasser
2 Esslöffel	Essig
1 Esslöffel	Rohrzucker
2 Teelöffel	Meersalz
1 Stück	frische Hefe
100 ml	warmes Wasser
1 Teelöffel	Kümmel
½ Teelöffel	Anis
½ Teelöffel	Fenchel
½ Teelöffel	Koriander

Frei von:

Gluten
Lactose
Nüssen
Ei
Kuhmilch
Konservierungsstoffen



Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne werden in 300 ml Wasser ca. 1 Stunde eingeweicht.
2. Das Buchweizenmehl und die Mehlmischung dazu geben und verkneten.
3. Im handwarmen Wasser die Hefe auflösen.
4. Die aufgelöste Hefe zur Mehlmischung geben und sehr lange kneten.*
5. Alle Gewürze und die Nüsse werden jetzt zur Brotmasse gegeben.

Die Schüssel mit dem Brotteig an einem warmen Ort mit einem Tuch abdecken und stehen lassen. Nach 1 Stunde den Teig, der sehr aufgegangen ist zusammen klopfen. Dafür vorsichtig die Handinnenflächen auf den Teig drücken.

Den Brotteig eine weitere Stunde abgedeckt stehen lassen. Er wird dann sein Volumen stark vergrößert haben.

In eine Kastenform oder eine runde Backform ca. 2/3 des Teiges geben. Gern ein paar Sonnenblumenkerne darüber streuen und ein wenig Wasser darauf träufeln.

Bei mittlerer Hitze auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Vom restlichen Teig lassen sich portionsweise Brötchen backen.

*je Intensiver der Teig geknetet wird, desto besser gelingt das Brot.

Walnußbrot

Zutaten für den Belag:

200 g	Buchweizenmehl
200 g	Mehlmischung glutenfrei
200 g	Sonnenblumenkerne
200 g	Walnüsse, klein gehackt
300 ml	Wasser
2 Esslöffel	Essig
1 Esslöffel	Rohrzucker
2 Teelöffel	Meersalz
1 Stück	frische Hefe
100 ml	warmes Wasser
1 Teelöffel	Kümmel
½ Teelöffel	Fenchel

Frei von:

Gluten
Lactose
Konservierungsstoffen
Ei
Kuhmilch
Fructose



Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne werden in 300 ml Wasser ca. 1 Stunde eingeweicht.
2. Das Buchweizenmehl und die Mehlmischung dazu geben und verkneten.
3. Im handwarmen Wasser die Hefe auflösen.
4. Die aufgelöste Hefe zur Mehlmischung geben und sehr lange kneten.*
5. Alle Gewürze und die Nüsse werden jetzt zur Brotmasse gegeben.

Die Schüssel mit dem Brotteig an einem warmen Ort mit einem Tuch abdecken und stehen lassen. Nach 1 Stunde den Teig, der sehr aufgegangen ist zusammen klopfen. Dafür vorsichtig die Handinnenflächen auf den Teig drücken. Den Brotteig eine weitere Stunde abgedeckt stehen lassen. Er wird dann sein Volumen stark vergrößert haben.

In eine Kastenform oder eine runde Backform ca. 2/3 des Teiges geben.

Gern ein paar Sonnenblumenkerne darüber streuen und ein wenig Wasser darauf träufeln.

Bei mittlerer Hitze auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Vom restlichen Teig lassen sich portionsweise Brötchen backen.

*je Intensiver der Teig geknetet wird, desto besser gelingt das Brot.

Möhrenbrot

Zutaten:

200 g	Buchweizenmehl
200 g	Mehlmischung glutenfrei
200 g	Sonnenblumenkerne
2 Stück	Möhren, klein gehackt
300 ml	Wasser
2 Esslöffel	Essig
1 Esslöffel	Rohrzucker
2 Teelöffel	Meersalz
1 Stück	frische Hefe
100 ml	warmes Wasser
1 Teelöffel	Kümmel
½ Teelöffel	Fenchel
½ Teelöffel	Anis

Frei von:

Gluten
Lactose
Nüssen
Konservierungsstoffen
Ei
Fructose

Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne werden in 300 ml Wasser ca. 1 Stunde eingeweicht.
2. Das Buchweizenmehl und die Mehlmischung dazu geben und verkneten.
3. Im handwarmen Wasser die Hefe auflösen.
4. Die aufgelöste Hefe zur Mehlmischung geben und sehr lange kneten.*
5. Alle Gewürze und die Nüsse werden jetzt zur Brotmasse gegeben.

Die Schüssel mit dem Brotteig an einem warmen Ort mit einem Tuch abdecken und stehen lassen. Nach 1 Stunde den Teig, der sehr aufgegangen ist zusammen klopfen. Dafür vorsichtig die Handinnenflächen auf den Teig drücken. Den Brotteig eine weitere Stunde abgedeckt stehen lassen. Er wird dann sein Volumen stark vergrößert haben.

In eine Kastenform oder eine runde Backform ca. 2/3 des Teiges geben.

Gern ein paar Sonnenblumenkerne darüber streuen und ein wenig Wasser darauf träufeln.

Bei mittlerer Hitze auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Vom restlichen Teig lassen sich portionsweise Brötchen backen.

*je Intensiver der Teig geknetet wird, desto besser gelingt das Brot.

Zwiebelbrot

Zutaten:

200 g	Buchweizenmehl
200 g	Mehlmischung glutenfrei
200 g	Sonnenblumenkerne
2	Zwiebeln, klein gehackt
300 ml	Wasser
2 Esslöffel	Essig
1 Esslöffel	Rohrzucker
2 Teelöffel	Meersalz
1 Stück	frische Hefe
100 ml	warmes Wasser
1 Teelöffel	Kümmel
½ Teelöffel	Fenchel
½ Teelöffel	Anis

Frei von:

Gluten
Lactose
Nüssen
Konservierungsstoffen
Ei
Fructose

Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne werden in 300 ml Wasser ca. 1 Stunde eingeweicht.
2. Das Buchweizenmehl und die Mehlmischung dazu geben und verkneten.
3. Im handwarmen Wasser die Hefe auflösen.
4. Die aufgelöste Hefe zur Mehlmischung geben und sehr lange kneten.*
5. Alle Gewürze und die Nüsse werden jetzt zur Brotmasse gegeben.

Die Schüssel mit dem Brotteig an einem warmen Ort mit einem Tuch abdecken und stehen lassen. Nach 1 Stunde den Teig, der sehr aufgegangen ist zusammen klopfen. Dafür vorsichtig die Handinnenflächen auf den Teig drücken. Den Brotteig eine weitere Stunde abgedeckt stehen lassen. Er wird dann sein Volumen stark vergrößert haben.

In eine Kastenform oder eine runde Backform ca. 2/3 des Teiges geben.

Gern ein paar Sonnenblumenkerne darüber streuen und ein wenig Wasser darauf träufeln.

Bei mittlerer Hitze auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Vom restlichen Teig lassen sich portionsweise Brötchen backen.

*je Internsiver der Teig geknetet wird, desto besser gelingt das Brot.

So entsteht Knabberbrotteig





Heike Dietz



Essen fängt mit Wissen an

Beschwerdefrei leben!



Rezept-Sammlungen
Sämtliche Rezepte sind selbst entwickelt und über viele Jahre ausprobiert.

www.gluten-lactosefrei.de

Beratung

Ich berate Sie in allen Fragen einer neuen Lebensführung – ob es die Umstellung der Ernährung und die Änderung der Gewohnheiten betrifft, den Umgang mit der Familie, dem Lebenspartner oder den Freunden.

Gerne stehe ich Ihnen individuell mit Rat und Tat zur Seite. Ich gebe Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag und zeige Ihnen, wie Sie Ihr Leben trotz einer Gluten- und Lactose-Unverträglichkeit sicher, angenehm und genussvoll gestalten können.

Mein ganz besonderer Dank gilt meinen Söhnen Peter, Torsten und Kay, dem Fotografen Frank Ludwig und allen, die das Erscheinen dieses Buches mit ermöglichten.



- Weitere Bücher dieser Reihe:
- Single-Koch- und Backbuch*
 - Torten, Kuchen, Gebäck, Naschwerk*
 - Die kleine Soßenfibel*
 - Die kleine Brotfibel*
 - Säuglings- und Kleinkinder-Kost*
 - Gourmet-Küche*
 - Rezepte aus vielen Regionen der Erde*

* Alle Rezepte **frei** von Gluten, Lactose und Kuhmilch

Zu meinen Kunden gehören Menschen aller Altersgruppen und in allen Lebensphasen. Ich biete ihnen eine konkrete Lebenshilfe für den Alltag – in der Familie, im Berufsleben und im Urlaub. Ich freue mich auf Sie.

www.gluten-lactosefrei.de – das Beraterportal
heike-dietz@gluten-lactosefrei.de



Impressum

1. Auflage 2012

ISBN

© Heike Dietz

Herausgeber: Heike Dietz

Rezepte, Text, Autor: Heike Dietz

Redaktion: Anne Weislowski, Frank Schülein

Layout: GrafikStudio Wilke

Fotografie: Frank Ludwig

Malerei: Heike Dietz

www.gluten-lactosefrei.de

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt